

O Guia Prático da **GRAVIDEZ SAUDÁVEL**

Tudo sobre alimentação, exercício físico e gestão das emoções



**MARIANA
ABECASIS**
— NUTRICIONISTA —

INCLUI
DEZENAS
DE RECEITAS
SAUDÁVEIS

INFLUÊNCIA

ÍNDICE

1. INTRODUÇÃO	7
2. ESTOU A PENSAR ENGRAVIDAR... O QUE FAZER?	9
3. SINTOMAS E ALTERAÇÕES CORPORAIS NA GRAVIDEZ	13
Sono e cansaço	13
Dores de cabeça	14
Tonturas e palpitações	15
Frequência urinária	15
Náuseas, vômitos e enjoos matinais	16
Desejos alimentares	18
Pica	19
Estrias	19
Varizes e hemorroidas	20
Retenção de líquidos e edema	21
Cãibras	23
Azia e refluxo gastroesofágico	23
Obstipação	25
4. O AUMENTO DE PESO NA GRAVIDEZ	29
5. NECESSIDADES NUTRICIONAIS NA GRAVIDEZ	33
Calorias	34
Proteína	35
Hidratos de carbono	36
Lípidos (ou gorduras)	37
Fibra	38
Água	39
Vitaminas e minerais	39
Suplementação geral na gravidez	46
6. RECOMENDAÇÕES ALIMENTARES NA GRAVIDEZ	51

7. PRECAUÇÕES ALIMENTARES DURANTE A GRAVIDEZ	67
Toxoplasmose	67
Listeriose	69
Brucelose	70
Contaminação por salmonela	70
Regras básicas de segurança alimentar — como manusear os alimentos com segurança	75
8. SITUAÇÕES E DÚVIDAS MAIS FREQUENTES	79
Como ajudar a controlar o apetite na gravidez?	79
Hidratos de carbono, sim ou não?	81
Grávida vegetariana — como adaptar a alimentação?	82
Alimentação fora de casa	84
Viagens na gravidez — cuidados a ter	87
Gravidez de gémeos — alimentação e peso? Quais as diferenças?	89
9. PATOLOGIAS E SITUAÇÕES CLÍNICAS NA GRAVIDEZ — UMA VISÃO NUTRICIONAL	93
Obesidade na gravidez	93
Diabetes gestacional	94
Hipertensão e síndrome hipertensiva na gravidez	96
10. PÓS-PARTO	97
Recuperação pós-parto	97
Exercício no pós-parto	99
Alimentação no pós-parto	100
Alimentação na amamentação	105
Restrição calórica	107
Alimentos potencialmente alergénicos	109
Alimentos potencialmente causadores de cólicas	109
Alimentos que potencialmente melhoram/aumentam a produção do leite — galactogogos	110
11. EXERCÍCIO FÍSICO NA GRAVIDEZ, POR JOANA MOINHO	113
12. ALTERAÇÕES PSICOLÓGICAS NA GRAVIDEZ, POR FILIPA JARDIM DA SILVA	125

13. RECEITAS	139
OBSTIPAÇÃO	140
Papaia com iogurte natural e linhaça moída	141
Iogurte magro com kiwi e aveia	141
Crepe de Weetabix	142
DIABETES	143
Pudim de iogurte e chia	144
Pudim proteico de gelatina	144
Bolo proteico de maçã	145
CONTROLO DO APETITE	146
Papas de aveia e maçã	147
Panqueca de banana	148
Panqueca de aveia e amendoim	148
Iogurte proteico com Weetabix	149
Patê de bacalhau	149
AZIA E ENJOOS	150
Puré de fruta com amêndoa	151
Gelatina de ananás, coco e hortelã	151
Gelado 100% natural de banana e frutos silvestres	152
ANEMIA — RECEITAS RICAS EM FERRO	153
Creme de beterraba	154
Creme de espinafres e couve-galega	154
Salada de beterraba e ovo	155
PRATOS FRIOS, NÃO CRUS	156
Salada fria de espiralizado de curgete, frango, abacaxi e amêndoa	157
Bowl de bacalhau	157
Tarteletes de ovo, alho-francês e fiambre	158
14. AGRADECIMENTOS	159

INTRODUÇÃO

A gravidez é uma fase da vida da mulher que requer cuidados especiais e durante a qual certas adaptações devem ser feitas.

Se, por um lado, origina uma série de dúvidas e medos, por outro, é uma fase em que há maior disponibilidade e foco por parte da mulher para procurar fazer o melhor por si e pelo bebé.

Neste sentido, surgiu a ideia de escrever um livro sobre alimentação, nutrição e estilo de vida saudável durante a gravidez e no pós-parto. Um livro prático e acessível em que as grávidas encontrem respostas para as suas principais dúvidas, e consigam, através de dicas e conselhos práticos, adotar um estilo de vida e comportamentos saudáveis.

Ter respostas e saber o que fazer num período de tantas incertezas é importante para ter uma gravidez mais serena, sem medos e com uma evolução saudável do peso, favorecendo posteriormente uma boa recuperação no pós-parto.



ESTOU A PENSAR ENGRAVIDAR... O QUE FAZER?

Engravidar e ter filhos é um desejo da grande maioria das mulheres. Se, para umas, é um processo tranquilo e natural, para outras, pode ser motivo de stress, ansiedade e grandes receios.

Está provado que ter uma alimentação e estilo de vida saudáveis antes da concepção traz benefícios incalculáveis para o futuro bebé. A preparação do nosso corpo deve começar algum tempo antes de engravidar e não apenas quando descobrimos que estamos grávidas. Mas isso não deve ser motivo de angústia e muito menos deve levar a mulher a condicionar totalmente a sua vida e a alterar comportamentos antes do tempo.

PEQUENAS REGRAS BÁSICAS QUE PODEM FAZER A DIFERENÇA:

➤ **Adote um estilo alimentar saudável, com o qual se identifique.**

Se já tem hábitos alimentares saudáveis e faz escolhas conscientes, ótimo. Só tem de continuar assim.

Se acha que os seus hábitos ficam um pouco aquém do que é considerado saudável, então esta é uma excelente oportunidade para começar a equilibrar um pouco mais o seu dia a dia alimentar, sem fundamentalismos nem exageros. Não precisamos de cortar radicalmente com tudo o que gostamos, nem temos de viver em privação. Ainda assim, procure que o seu dia a dia, em casa e no trabalho, seja caracterizado por escolhas mais saudáveis e deixe os abusos e excessos para os dias festivos ou ocasiões sociais.

➤ **Procure atingir o peso com que se sente bem.**

Iniciar uma gravidez com um peso e IMC saudáveis traz inúmeros benefícios para a mãe e para o bebé. Por isso, em vez de pensar *já que vou engravidar, depois trato disso*, faça o oposto. Até engravidar, esforce-se por atingir um peso

saudável e com o qual se sintam bem. Além de ser um auxiliar na prevenção de diabetes gestacional, hipertensão da gravidez, entre outros problemas, as mulheres que engravidam com um peso saudável e que se sentem bem no seu corpo são, geralmente, muito mais cuidadosas ao longo da gravidez e tendem a aumentar menos de peso do que aquelas que não têm essa preocupação.

➤ **Evite consumir doces e açúcar em excesso.**

Se é viciada em doces ou se fazem parte do seu dia a dia, comece por fazer um desmame gradual. Evite comprá-los e tê-los em casa ou no trabalho, para consumo diário. Tente fazer uma substituição dos produtos açucarados por opções de sabor doce, mas sem adição de açúcar. Opte por fruta fresca tropical ou de época, purés de fruta, gelatinas, barrinhas não açucaradas, panquecas caseiras... e deixe os doces «a sério» para as ocasiões festivas.

➤ **Opte por comida caseira, em vez de industrializada e pronta a comer.**

Com a desculpa do trabalho e da falta de tempo, na sociedade de hoje, recorre-se muito a comida pré-feita, embalada e pronta a comer. Pode ser prático, sim, mas essas opções são geralmente muito mais ricas em sal, gordura e calorias, e os ingredientes nem sempre são de grande qualidade.

Cozinhar coisas simples não é complicado, nem nos tira muito tempo. O segredo passa pela organização. Em vez de comprar comida já pronta, quando vai ao supermercado, opte por comprar ovos, legumes frescos ou ultracongelados, peixe congelado pronto a cozinhar, fruta fresca, saladas (mesmo já lavadas). Tendo os ingredientes em casa, demoramos tanto tempo para aquecer uma lasanha pré-feita, ou encomendar comida de fora, como para preparar um prato simples e mais nutritivo. Caso precise de ideias, siga a minha página no Instagram @mariana_abecasis_nutricionista.

Lembre-se: está a planear ter um bebé que precisará de todos estes cuidados, por isso, nada melhor do que ir ganhando já novos hábitos em casa.

➤ **Consuma bebidas alcoólicas e cafeína com moderação.**

O excesso de álcool e cafeína não é benéfico para ninguém, independentemente de querer engravidar ou não. Beber com moderação e não ultrapassar a dose recomendada de cafeína faz parte de um estilo saudável para qualquer pessoa.

Mas se está a pensar engravidar e abusa destas bebidas, tem agora mais um motivo para repensar os seus comportamentos e reduzir o seu consumo.

Atenção. Não significa que tenha de aboli-los da sua vida, tente simplesmente não ultrapassar os três cafés diários e não incluir bebidas alcoólicas (quaisquer que sejam) nas suas refeições diárias. Deixe isso para o fim de semana ou dias de festa.

Mantenha-se ativa.

Faça exercício físico ou procure ter uma vida o menos sedentária possível. Infelizmente, nos dias de hoje, a maioria dos trabalhos e profissões implicam estar muitas horas sentada, na mesma posição, sem se mexer. Por isso, procure contrariar esta realidade praticando exercício físico, fazendo caminhadas, ou subindo escadas (em vez de usar o elevador).

Hoje em dia, sabe-se que uma gravidez ativa é uma gravidez mais saudável (salvo algumas exceções) e recomenda-se que se mantenha a atividade física a que o corpo está habituado. Assim, se a atividade física já fizer parte das suas rotinas, será muito mais fácil manter esse comportamento saudável na gravidez.

Em suma, é importante que, mesmo planeando uma gravidez, mantenha as suas rotinas habituais. Foque-se em ser mais saudável, sim, mas mantenha o seu exercício físico, programas e atividades normais. Não se prive do sushi, se gosta, ou das saladas fora de casa, nem comece a agir como se já estivesse grávida antes do tempo.

Infelizmente, nem todas as mulheres engravidam quando querem e, por vezes, o processo é um pouco mais demorado do que o esperado, logo, adotar um «comportamento de grávida» antes do tempo pode ser um grande foco de ansiedade.

Desfrute do momento, namore muito e aproveite para fazer coisas das quais terá de abdicar depois de um bebé nascer. Terá muito tempo para se privar de certos comportamentos.



SINTOMAS E ALTERAÇÕES CORPORAIS NA GRAVIDEZ

Estou grávida... e agora?

Estar grávida é uma alegria, mas nem tudo é um mar de rosas. Todas as alterações e adaptações que o corpo tem de sofrer levam a uma série de sintomas que podem ser, por vezes, desconfortáveis e um pouco limitativos.

O tipo de sintoma e a sua intensidade variam de mulher para mulher, assim como no decorrer da gestação. À medida que a gravidez progride, os sintomas vão-se alterando, não sendo os mesmos, nem constantes, ao longo da gravidez.

O primeiro trimestre pode ser, tendencialmente, o mais sintomático e, consequentemente, o mais difícil. Os sintomas sentidos são, geralmente, mais hormonais e emocionais.

O segundo trimestre é, por norma, o mais tranquilo e é o momento em que a mulher se sente melhor física e psicologicamente.

Por sua vez, o terceiro trimestre tende a ser o mais cansativo fisicamente e os principais sintomas prendem-se com o aumento de peso e a consequente pressão e compressão corporal.

Saiba qual é a causa dos principais sintomas e como pode contornar ou atenuar os seus efeitos, para que se sinta o melhor possível e consiga desfrutar em pleno desta fase maravilhosa da sua vida.

SONO E CANSAÇO

No primeiro trimestre é normal sentir um cansaço intenso e sono fora do normal. Faz parte do processo normal da gravidez e da adaptação do corpo a esta nova fase. Pode ser mesmo considerado uma defesa do organismo para «obrigar» a mulher a abrandar o ritmo de vida e para que haja uma correta canalização da energia.

Apesar de o cansaço ser fisiológico na gravidez, ainda assim, pode ser importante despistar a existência de uma eventual anemia. Como há um aumento do volume de sangue, os níveis de ferro poderão diminuir demasiado, o que contribui ainda mais para este cansaço, sono excessivo e falta de energia.

Dicas e comportamentos úteis a adotar:

- ⇒ Tente deitar-se cedo e, quando possível, durma uma sesta.
- ⇒ Faça pausas regulares enquanto está a trabalhar. Aproveite para se levantar e mexer um pouco as pernas (pode aproveitar para ir à casa de banho).
- ⇒ Beba água e coma qualquer coisa. Ir comendo ao longo do dia, em pequenas porções, ajuda a manter os níveis de energia e de glicemia mais estáveis.
- ⇒ Evite almoços pesados. Quanto mais pesado e de difícil digestão for o seu almoço, maior será a quebra que sentirá no período da tarde. As refeições pesadas e mais calóricas, em vez de nos darem mais energia, fazem-nos sentir mais sonolentos e cansados. Opte por pratos mais leves e de fácil digestão.
- ⇒ Beba um café ou uma chávena de chá verde ou preto por dia. Em doses controladas, a cafeína não é prejudicial na gravidez. Portanto, se precisar de recorrer a isso para se sentir mais ativa, beba um café ou chá de manhã ou depois do almoço.
- ⇒ Faça exercício físico moderado (se não houver contra-indicações). Este contribui para o aumento dos níveis de energia e atividade.

DORES DE CABEÇA

Durante as primeiras 12 semanas, a gravidez assemelha-se, por vezes, à sensação de ressaca, em que as náuseas, mal-estar geral e dores de cabeça estão sempre presentes. Contudo, esta sensação tende a melhorar. Apesar de ser natural sentir dores de cabeça, elas também podem ser causadas por desidratação.

Dicas e comportamentos úteis a adotar:

- ⇒ Beba o máximo de líquidos que conseguir. Idealmente, beba 2 litros de água por dia, se as náuseas e vômitos permitirem.

- ⇒ Não fique muitas horas sem comer. Faça várias refeições ao longo do dia para garantir que as dores de cabeça não são sinónimo de fraqueza.

TONTURAS E PALPITAÇÕES

Durante a gravidez, há um aumento normal do volume sanguíneo (que pode chegar a aumentar 50%), o que faz com que a tensão arterial diminua, os batimentos cardíacos aumentem e o coração tenha de trabalhar mais, para compensar. Além disso, há uma distribuição desigual do sangue, que está mais direcionado para o útero, podendo levar a uma menor oxigenação do cérebro. Por tudo isto, as tonturas e as palpitações são normais durante a gravidez.

Dicas e comportamentos úteis a adotar:

- ⇒ Mantenha-se sempre hidratada. Beba idealmente 1,5 a 2,5 litros de água ao longo do dia. Se for mais fácil, também pode optar por infusões de ervas ou limonada sem adição de açúcar.
- ⇒ Coma várias vezes ao dia, nunca ficando muitas horas sem comer. Comer várias vezes ao dia, com opções equilibradas (como veremos), ajuda a manter os níveis de açúcar no sangue estáveis. Isto ajuda a minimizar estes sintomas.
- ⇒ Evite fazer esforços. Mesmo pequenos esforços podem agravar esta sensação.
- ⇒ Evite ambientes muito quentes. Estes podem igualmente agravar e conduzir a uma sensação de desmaio. Se sofre deste mal-estar, procure não estar muito tempo exposta ao sol ou em ambientes muito quentes ou com muita gente.

FREQUÊNCIA URINÁRIA

É típico das grávidas passarem a vida na casa de banho. Por um lado, a ação das hormonas e o aumento de volume sanguíneo fazem com que os rins tenham de filtrar muito mais urina e, por outro, com o crescimento do útero, há uma maior compressão da bexiga, que dá a sensação de estar cheia mais rapidamente. Conclusão: de uma forma ou de outra, uma grávida está sempre com vontade de ir à casa de banho.

Quanto a isto... nada a fazer. O objetivo é mesmo os rins filtrarem mais sangue. Visto que as necessidades de água ao longo da gravidez não devem ser descuradas,

e que devemos beber no mínimo 2 litros por dia, o melhor é mesmo adaptar-se às idas constantes à casa de banho.

NÁUSEAS, VÔMITOS E ENJOOS MATINAIS

Provavelmente, os enjoos da gravidez são um dos sintomas mais típicos e frequentes, com maior ou menor intensidade, para a maioria das mulheres. Apesar de ser tendencialmente matinal, este mal-estar pode sentir-se a qualquer altura do dia e ser acompanhado de náuseas e vômitos. Geralmente, são mais frequentes e intensos durante o primeiro trimestre da gravidez, mas podem arrastar-se pelo segundo trimestre e, em casos mais raros, ocorrer ao longo de toda a gestação.

Apesar de não ser conhecido o mecanismo exato que desencadeia os enjoos na gravidez, pensa-se que são causados pelas alterações hormonais, que levam a uma diminuição do peristaltismo (movimentos intestinais). Mas os fatores como stress e cansaço, maior sensibilidade aos cheiros, diminuição da velocidade das digestões e oscilações dos níveis de açúcar no sangue também contribuem para a sua ocorrência.

Embora o mal-estar e os vômitos recorrentes possam ser preocupantes, o facto é que, na maioria das vezes, não constituem um risco, e o bebé consegue obter os nutrientes de que necessita, mesmo quando a mãe não consegue comer muito. A principal preocupação, nestes casos, prende-se com a desidratação e a alteração dos iões em circulação. Assim, mesmo com náuseas e vômitos, a mãe deve tentar beber líquidos e incluir alimentos mais hidratantes ao longo do dia. Boas opções são: limonada sem adição de açúcar ou infusões de ervas (quentes ou frias); sopas; frutas mais hidratantes, como melancia, melão, meloa, abacaxi e pêsego; iogurtes e leite ou bebidas vegetais; gelados de gelo à base de fruta (pobres em açúcar); gelatinas; legumes como pepino, curgete e tomate.

A forma mais extrema (e felizmente mais rara) deste problema é a hiperémese gravídica, que se caracteriza por vômitos violentos e frequentes que resultam em internamento, para prevenção da desidratação, desnutrição e perda de peso excessiva.

Dicas alimentares e comportamentos úteis a adotar:

- ⇒ Coma várias vezes ao dia, pouco de cada vez. Ao contrário do que acontece no caso de um enjoo provocado por uma gastroenterite, em que é realmente

- difícil comer, os enjoos da gravidez tendem a agravar quando a mulher fica mais horas sem comer e a abrandar depois de uma refeição. Por isso, em vez de evitar comer quando se sente enjoada, faça um pequeno snack para aliviar.
- ⇒ Prefira alimentos frescos e ricos em água. Tendencialmente, os alimentos mais frios e ricos em água ajudam a reduzir o enjoo. Experimente consumir leite simples fresco, iogurtes naturais, gelatinas, fruta fresca ou granizada (sem adição de açúcar) ou mesmo gelados sem açúcar.
 - ⇒ Coma fruta em calda. Geralmente, as frutas em calda são bem aceites pelo estômago. As maçãs cozidas, puré de maçã e peras em calda são boas opções de snack, ou como complemento da refeição principal. Opte sempre pelas versões sem adição de açúcar.
 - ⇒ Evite pratos pesados e condimentados, mais ricos em gordura ou refogados. Estes pratos tendem a ser mais difíceis de digerir, retardando a digestão. Ao ficarem mais tempo no estômago, a probabilidade de vomitar e de se sentir nauseada aumenta. Assim, os pratos mais leves e de fácil digestão são os mais aconselhados nestas alturas.
 - ⇒ Pela manhã, coma alimentos secos, ricos em hidratos. Para a maioria das grávidas, estes alimentos têm um efeito calmante e são mais bem tolerados. Opte por tostas secas (pobres em gordura), bolachas de água e sal, cereais ao natural ou torradas de pão de mistura. Evite as bolachas e os cereais açucarados, bem como os bolos.
 - ⇒ Se o enjoo for mais intenso de manhã, ao acordar, uma boa solução é ter na mesa de cabeceira uma embalagem de tostas e comer 1 ou 2 assim que acorda. Muitas vezes, isso ajuda a reduzir a intensidade do enjoo matinal e permite depois tomar o seu pequeno-almoço com mais satisfação.
 - ⇒ Beba água fora das refeições. Em caso de náuseas e vômitos, deve beber água no intervalo das refeições: 30 minutos antes e 30 a 45 minutos depois da refeição. Líquidos em excesso, juntamente com a comida, podem favorecer os vômitos e aumentar a sensação de mal-estar.
 - ⇒ Coma gelo. Caso tenha dificuldade em aguentar líquidos no estômago, chupar cubos de gelo pode ser uma boa solução para atenuar o mal-estar. Além de ajudar a prevenir a desidratação, o frio tem um efeito anestésico e calmante, podendo ajudar a aliviar o sintoma. Pode optar por gelo ao natural ou fazer gelo com gotas de sumo de limão ou laranja, para dar sabor e ser mais apetecível.

- ⇒ Recorra ao gengibre. Apesar de ser uma mezinha caseira, há quem refira que o gengibre ajuda a reduzir os enjoos, seja em infusão, adicionado a um sumo ou sopa, em rebuçado ou bolachas. Vale a pena experimentar.
- ⇒ Use limão. Por vezes, os sabores e cheiros ácidos ajudam a reduzir os enjoos, principalmente quando também há hiperprodução de saliva. Experimente chupar citrinos (lima ou limão), beber água com rodela de limão, limonada ou comer rebuçados sem adição de açúcar com estes sabores.
- ⇒ Beba infusões de ervas. Infusões como carioca de limão, chá de camomila ou erva-príncipe ajudam na digestão e acalmam o estômago, podendo ser uma boa opção para beber no final das refeições.
- ⇒ Não se deite logo após a refeição. Durante pelo menos os 30 minutos seguintes, tente manter uma postura direita. Isso é importante porque facilita o esvaziamento gástrico e favorece a digestão. Deitar-se logo a seguir à refeição, ou adotar uma postura em que o estômago não fica direito, retarda a digestão e favorece a sensação de vômitos. Por isso, mantenha-se direita ou, melhor ainda, se possível, faça uma caminhada de 10 a 15 minutos depois das refeições. Ajuda muito.
- ⇒ Use roupas mais largas e confortáveis. As roupas apertadas, collants e calças justas, que comprimem o estômago e intestinos, agravam os sintomas. Por isso, procure usar roupa mais confortável que não a aperte.

DESEJOS ALIMENTARES

Os desejos alimentares são um cliché da gravidez. Não que não possam ser reais, mas muitas vezes têm as «costas largas» e acabam por ser a desculpa perfeita para a grávida comer tudo aquilo que lhe apetece e que, se calhar, noutra altura se inibiria de fazer.

Defendo que deve estar atenta e ouvir o seu corpo. Mas não se deixe enganar pelos desejos. A sensação de desejo é provocada pelas alterações hormonais e tende a ser mais intensa no primeiro trimestre. Nessa altura, pode haver uma apetência forte por determinados alimentos ou uma rejeição visceral a outros.

O organismo humano é muito sábio e, quando a grávida está em equilíbrio e em sintonia com o corpo e a mente, os desejos podem ser uma forma de o organismo dizer que precisa de ingerir maior quantidade de um nutriente em particular.

No lado oposto, as rejeições alimentares podem ser uma forma de o corpo evitar que a grávida coma alimentos mais «perigosos» ou com maior risco de contaminação.

Por exemplo, o desejo de comer um bom bife pode significar falta de ferro, o desejo de laranja ou outros citrinos pode ser falta de vitamina C, o desejo de batatas fritas pode ser um sinal de falta de sal...

Agora, atenção. Não tem de ceder e de se deixar levar por tudo aquilo que o seu corpo pede. Até porque, por vezes, pode ser uma carência do organismo, mas a maioria das vezes, mais do que o seu organismo, é a gula que a está a guiar.

Dicas:

- ⇒ Se o seu corpo pede um alimento saudável, ceda.
- ⇒ Se o seu corpo ou mente estão a desejar alimentos açucarados, fritos ou alimentos ricos em hidratos de carbono refinados, questione-se se é fome, desejo ou gula. Verá que, na maioria das vezes, é gula. Os alimentos açucarados ou refinados têm um poder viciante no nosso organismo e, quanto mais comemos, mais vontade temos de repetir. Por isso, mesmo que sinta uma forte apetência por estes alimentos, evite ceder a toda a hora. Não são saudáveis para o bebé e não vão ser amigos da sua linha.

PICA

Caso extremo e perigoso de desejos alimentares que se caracteriza por vontade de comer produtos não alimentares, como argila, giz, cola, detergente para a roupa...

Apesar de raro, pode ser grave. Por isso, em caso de sintomas estranhos e de vontade de comer produtos não alimentares, fale imediatamente com o seu médico.

ESTRIAS

As estrias são sulcos formados na pele, resultantes da rotura das fibras da pele. Devido à variação de volume corporal e à distensão da pele, as estrias surgem muitas vezes durante ou após uma gravidez. Geralmente, aparecem nas zonas do corpo onde a pele está mais esticada, como a barriga, coxas, nádegas e seios.

Apesar de não representarem um risco para a saúde, as estrias são permanentes e inestéticas, por isso, devemos fazer o possível para evitá-las. A melhor forma de prevenir e evitar o problema é através de uma correta hidratação e do aumento da elasticidade da pele.

Dicas e comportamentos úteis a adotar:

- ⇒ Tente ter um aumento de peso equilibrado. Apesar de haver uma certa tendência genética para a formação de estrias, na verdade, quanto maior é o aumento de peso, e conseqüente aumento de volume, maior é a probabilidade de a pele estriar.
- ⇒ Hidrate-se. Hidrate-se de dentro para fora, bebendo pelo menos 2 litros de água por dia, e hidrate-se de fora para dentro, usando diariamente um bom creme hidratante.
- ⇒ O recurso a um suplemento de colagénio pode ser igualmente útil, para ajudar na elasticidade e qualidade da pele.

VARIZES E HEMORROIDAS

Mais frequentes no terceiro trimestre, as varizes ocorrem devido ao aumento de pressão intra-abdominal e ao peso do útero, que prejudica o funcionamento do sistema circulatório e do retorno venoso. Ou seja, há uma maior dificuldade em transportar de forma eficaz o sangue dos membros inferiores de volta ao coração, acabando por se acumular em certas zonas, como nas pernas, criando as varizes, ou no reto, originando as hemorroidas.

O aumento de peso que ocorre na gravidez agrava esta situação, bem como a crescente pressão do útero, que dificulta cada vez mais a circulação entre os membros inferiores.

Dicas e comportamentos úteis a adotar:

- ⇒ Pratique exercício físico. O exercício físico estimula a circulação e melhora o retorno venoso. Exercícios como nadar e caminhar ajudam especialmente.
- ⇒ Controle o aumento de peso. Quanto maior é o peso, mais comprometida fica a circulação sanguínea. Se já tinha tendência para problemas circulatórios e varizes antes de engravidar, procure aumentar de peso o menos possível.

- ⇒ Evite estar sentada por longos períodos de tempo. É importante ir fazendo intervalos regulares, em que se levanta e caminha um bocadinho. Isso é fundamental para ativar a circulação.
- ⇒ Evite sentar-se ou deitar-se de pernas cruzadas. O cruzar as pernas corta ou dificulta a circulação.
- ⇒ Sempre que possível, eleve as pernas. Isso ajuda a que o sangue retorne mais facilmente e não fique tão acumulado nos membros inferiores.
- ⇒ Use roupa larga e confortável. A roupa demasiado justa ou muito elástica pode dificultar a circulação e agravar o problema.
- ⇒ Adote uma alimentação rica em fibra e água. Em caso de hemorroidas é fundamental evitar a obstipação e a prisão de ventre. Nesse sentido, uma alimentação rica em fibras e a ingestão abundante de líquidos é fundamental.

RETENÇÃO DE LÍQUIDOS E EDEMA

Durante a gravidez, o corpo tem um efeito «esponja», absorvendo tudo em maior quantidade, daí a maior propensão para fazer edemas e reter líquidos. As pernas pesadas e os pés inchados são muito típicos da fase final da gravidez e podem ser um tormento para muitas grávidas, não só pelo aspeto estético, mas também pelo desconforto que causam.

Devido ao aumento de peso do útero que sobrecarrega as pernas, à maior dificuldade na circulação do sangue e a uma maior permeabilidade dos vasos sanguíneos provocados pelas hormonas, fisiologicamente, a mulher tem mais dificuldade em eliminar os líquidos. A juntar a isto, há ainda uma maior sensibilidade aos alimentos ricos em sódio (sal), que potenciam ainda mais este efeito.

Assim, ao longo da gravidez, pode observar-se uma grande variação de peso, de um dia para o outro, sem motivo aparente. E grande parte desta alteração deve-se à retenção de líquidos. Contudo, beber menos água não é a solução. O melhor a fazer é ativar a circulação através do exercício e evitar o consumo excessivo de sal.

Dicas e comportamentos úteis a adotar:

- ⇒ Faça por ter um aumento de peso saudável. A retenção é um sintoma extensível a qualquer grávida. Contudo, o excesso de peso inicial ou o aumento de peso excessivo na gravidez podem agravar ainda mais este quadro.

ESTE GUIA PRÁTICO VAI RESPONDER A TODAS AS SUAS DÚVIDAS



A gravidez e o pós-parto são os momentos da vida em que as mulheres mais se inquietam com a sua saúde. Saber qual é a alimentação certa para si e para o seu bebé, e adotar um estilo de vida mais saudável são as suas principais preocupações.

Com o intuito de ajudar as futuras mães, a nutricionista Mariana Abecasis escreveu este livro sobre **alimentação, nutrição e estilo de vida saudável durante a gravidez e no pós-parto**. Aqui, irá encontrar dicas e conselhos práticos sobre:

- ⇒ Recomendações para os principais **sintomas e alterações corporais na gravidez**, como náuseas, retenção de líquidos e obstipação;
- ⇒ **Necessidades nutricionais e recomendações alimentares**, importantes na evolução saudável do peso e que ajudarão na **recuperação pós-parto**;
- ⇒ **Precauções alimentares** e as **dúvidas** mais frequentes durante a gravidez;
- ⇒ Principais cuidados no **pós-parto**, desde a alimentação à atividade física;
- ⇒ **Receitas** saudáveis, pensadas para aliviar alguns sintomas da gravidez.

INCLUI AINDA DOIS CAPÍTULOS ESPECIAIS:

Exercício físico na gravidez, pela fisioterapeuta Joana Moinho
Alterações psicológicas na gravidez, pela psicóloga Filipa Jardim da Silva



*O livro obrigatório para uma gravidez serena
e saudável*

INFLUÊNCIA um outro olhar 20 20 editora	ISBN 978-989-668-785-4 9 789896 687854 Gravidez e Puericultura
--	--